ESPAÑOL B1–B2 · SOLUCIONES Y NOTAS PARA EL PROFESOR

¿Cuántos días necesitas para crear un hábito?

Soluciones

	Soluciones
1.2	1c · 2f · 3e · 4b · 5d · 6h · 7a · 8g
1.3	Según el estudio, unos dos meses (la mitad de los voluntarios, en menos de 66 días), pero hubo de 18 a 254 días.
2.1	1 F (de un cirujano plástico) · 2 V · 3 V · 4 F (cada día en el mismo momento y después de la misma cosa) · 5 V · 6 F (tendían a tardar más) · 7 F (el proceso continuaba casi igual)
2.2	21: los días del mito · 1960: año del libro de Maltz · 2010: año en que se publicó el estudio · 96: voluntarios · 84: días (12 semanas) del experimento · 66: la mitad lo consiguió en menos de 66 días · 18: la persona más rápida · 254: los días que iba a necesitar la persona más lenta (casi nueve meses)
2.3	1 Para acostumbrarse a su cara nueva después de una operación (como mínimo). 2 Beber un vaso de agua con la comida, comer una pieza de fruta, salir a correr 15 minutos antes de cenar. 3 ¿Lo has hecho hoy? ¿Lo haces ya sin pensar? ¿Te costaría dejar de hacerlo? 4 Algo que haces en piloto automático, sin tener que decidirlo cada vez. 5 Depende en parte de la persona y en parte del hábito (el ejercicio cuesta más que beber agua).
2.4	1 pequeño, automático · 2 Únelo, alarma · 3 siguiente, seguidos · 4 meses, mágica
3.1	1 mito · 2 Me cuesta · 3 dejar de · 4 sano · 5 ¡listo! · 6 tienden a · 7 estropeó
3.2 a	1 desde · 2 desde que · 3 desde hace · 4 Hace · 5 hace · 6 desde que
3.2 b	1 Llevo tres semanas haciendo deporte. 2 Llevo dos años estudiando español. 3 Llevo un mes sin tomar café. 4 Mi padre lleva meses intentando dejar de fumar.
3.2 c	Respuestas posibles: 1 ¿Desde cuándo vives aquí? 2 ¿Desde hace cuánto (tiempo) estudias español? / ¿Desde hace cuánto (tiempo) lo conoces? 3 ¿Cuánto tiempo hace que no vas al cine? 4 ¿Cuánto tiempo llevas esperando el autobús?

Notas para el profesor

- Gramática: el foco es expresar la duración. En el episodio aparecen «¿Cuánto tiempo hace que quieres…?», «¿qué hábito tienes desde hace mucho tiempo?», «¿cuál llevas tiempo intentando crear?» y «si ya llevas tres semanas haciendo algo». Que los alumnos las busquen en la transcripción antes de ver el cuadro 3.2.
- Errores típicos: *desde dos años (→ desde hace), *hace dos años que he vivido aquí con valor de continuidad (→ vivo), *llevo dos años estudiar (→ estudiando) y confundir hace + indefinido (acción terminada: «empecé hace dos meses») con hace… que + presente (sigue: «hace dos meses que corro»). Con alumnos checos, ojo con el calco de «už dva roky» → *ya dos años.
- Nivel: los vídeos llevan los subtítulos en español integrados. Para B1, ver el vídeo en la primera escucha y centrarse en 2.1, 2.2, 3.1 y 3.2 a/b. Para B2, poner solo el audio, sin la imagen, y añadir 2.3, 3.2 c y el debate.
- Debate para B2: ¿21 días o 66? ¿Por qué se ha hecho tan popular un mito tan simple? ¿Qué otros «mitos» de la autoayuda conocéis (las 10 000 horas, usar solo el 10 % del cerebro…)?
- Reto (3.5): retomarlo en la clase siguiente con «¿Cuántos días llevas?» / «¿Desde cuándo lo haces?» para repasar las estructuras de forma natural.